

# 認知症の人とその家族の想い

認知症の人は、何もわからない、何もできないわけではありません。病気への不安、将来の願い、周囲への期待など、発症前と同じように、さまざまな想いを抱きながら日々生活しています。以下は、いずれもさいたま市で暮らしている認知症の人とその家族の想いです。これらの想いを受け止めながら、認知症になってもいきいきと暮らせるまちづくりが求められています。

## 本人の想い

認知症と診断されて、仕事に支障が出てはいけない、みんなに申し訳ない。異動の話もあったけど、仕事を続けるのは難しいと思った。

自分が認知症？  
ショックだ。受け入れられなかった。ずっと通っていた詩吟サークル。できないことが多くなり、辞めてしまった。悲しい、悔しい。

認知症と診断され、最初は少し悲しかったけど、後に、それを許す人生を目指そうと思った。

(周りの人へ)  
たまに失敗するのは許してほしい。

困ったときに声をかけてくれる人がいるとありがたい。

(周りの人へ)  
普通に接してほしい。ちょっとだけサポートしてくれれば、楽しみにしていた詩吟サークルも続けられたかもしれない。

洗濯など、家事を毎日やるようにしている。日記と脳トレも。

記憶力が悪いわけだから、なんていうか困ってはいないけど、不便なんです。

メモを確認したり、手順を確認したりして、自分でできることは自分で行うようにしている。

私は生活では困っていないから・・・困っているのはたぶん身近にいる家族。

できる事務作業でいいので仕事につきたい。(できれば以前の仕事関係)家族でおいしいものを食べたり、楽しい会話を楽しみたい。

将来には不安がいっぱい。これ以上、認知症が進まないで、この生活が維持できるだけがいい。

「前回言いましたよね。」や「前にも言いましたよね。」と言われると困る。覚えてない「そうでしたっけ。」となってしまう。

## 家族の想い

まだまだ認知症に対して偏見があると感じることもあります。困っていたら優しくさりげなく接してもらえれば、本人はうれしいと思います。

ゆったり穏やかに一日一日を過ごしてほしい。認知症になってしまったのだからしょうがないと、開き直ることができないものかと、悩む日々です。

自分の話を最後までしっかり聞いてくれるだけで気持ちが楽になれる。

認知症は見た目ではわかりにくい病気。本当は周囲の人に理解してもらいたいのに・・・

認知症の方が周囲からじろじろ見られているのを見ると可哀想で仕方がない。もっとみんなが認知症の方を理解できる社会であってほしい。

知りたいことに対して、ちょっとしたアドバイスや声かけがほしい。

私たち親子(認知症の母と長女)は特別じゃない。ちょっと気にかけてくれるだけでいい。本当に困った状況の時、ほんの少し助けてくれるだけでいい。